



# よかボラ通信 第22号

(令和3年12月)

今年も残りわずかとなりましたが、皆さん元気にお過ごしでしょうか。  
今回のよかボラ通信では、感染対策研修会とポイント交換の結果を報告します。



## よかよか介護ボランティア事業 活動報告

よかよか介護ボランティアにてご活動いただきありがとうございます。  
ボランティア登録状況と令和3年7月19日～令和3年9月30日の  
ポイント交換・寄附の結果と、よかボラ登録状況を報告します。

### ポイント換金・寄附報告

《 寄附 》 ※換金はありません。

人数 1名 / 金額 500円

今期は活動再開後も、緊急事態宣言の発令もありましたが、自粛しながら可能な範囲で活動いただきました。

### ボランティア登録者数 (令和3年11月末時点)

192名 (男性/47名 , 女性/145名)

### 年齢別登録者数

65～69歳	13名	80～84歳	43名
70～74歳	56名	85歳～	18名
75～79歳	62名		

新型コロナウイルス感染症が収束に向かい、  
みなさまがご自身のペースで楽しく活動できるようになることを祈っております

## 研修会を開催しました！ ～目で見て実感！見直そう感染対策～

【日時】10月29日(金) 14:00～15:30  
 【会場】久留米シティプラザ  
 【内容】マスクや手洗いなどの感染対策について  
 ボランティア活動時の感染対策について  
 日頃の健康管理について

久留米大学 医学部看護学科 学科長の三橋睦子教授をお招きし、感染対策についてお話しいただきました。9名のボランティアさんが参加され、実際に実験をしながら、感染対策について学びました。

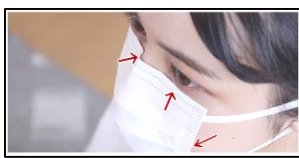
### ○マスクの選び方

不織布マスク、布マスク、ウレタンマスクの飛沫を防ぐ効果を実験しました。注射器を使ってそれぞれのマスクに蛍光塗料(粉)を混ぜた空気を通すと、飛沫に見立てた蛍光塗料(粉)は、ウレタンマスクが一番多く拡散され、不織布マスクでは確認できませんでした。

不織布マスクは飛沫拡散防止の効果が高く、ウレタンマスクは効果が低いという結果になりました。

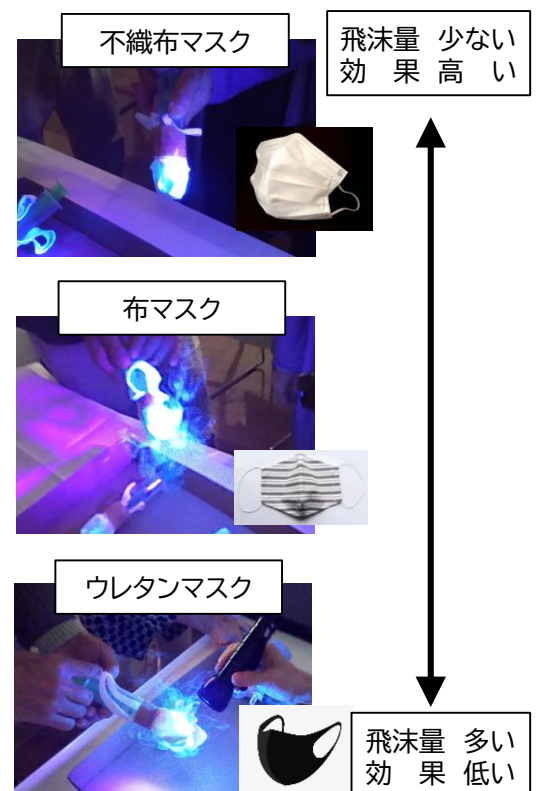
### ○マスクのつけ方

不織布マスクはプリーツ(ひだ)が下に向く面が外側です。鼻・頬・あごにすき間がないようにつけます。すき間があると十分な効果が得られません。



ノーズワイヤーを一度半分に折り、さらにWの形のように折り曲げると、すき間が少なくすれにくくなります。

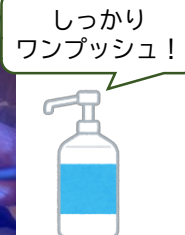
『出典:政府インターネットテレビ』



## ○手洗い・手指消毒について

研修では手に蛍光塗料を塗り、普段通りに石けんと流水で手洗いをしました。ライトに手をかざし、白く光っている部分が洗い残しで、自身の洗い残しを用紙に記録し確認しました。つめ周りや親指、指の間、手首に特に残りやすく、手のひらの深いしわにも残りやすいことが分かりました。

アルコールによる手指消毒は、スプレータイプは押し切るまでワンプッシュし、まんべんなく塗り広げます。よく使う指先を意識して、15秒以上乾くまでしっかり刷り込みます。乾く前の状態では十分な消毒効果は得られません。手が荒れる方はしっかり保湿をしましょう。



## ○ボランティア活動時における感染対策

ボランティア活動時の感染対策について学びました。受入施設の感染対策に沿いながら、以下の事を参考に活動してください。

体調不良の際には活動を予定していてもお休みすることが重要です。

<ul style="list-style-type: none"> <li>*利用者さんとのお話し相手</li> <li>*レクリエーションの補助</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しくマスクを着用する。</li> <li>・距離をとったうえで利用者さんの隣に座る。</li> <li>・お互いに同じ方向を向いて会話やレクリエーション支援を行う。</li> <li>・長時間ではなく、短時間で数回に分けて会話やレクリエーション支援を行う（利用者さんと距離をとる時間も取りましょう）。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>*芸能披露（歌・楽器演奏等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しくマスクを着用する（出来る限り）。</li> <li>・利用者さんと2m以上距離をとる。</li> <li>・複数名で活動の際はボランティア同士の距離をとる。</li> <li>・アクリル板があれば舞台と利用者さんとの間に設置する。</li> <li>・換気を行う。</li> </ul>

## ○日頃の健康管理

健康を維持するためには食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

毎日の体調管理として、検温や血圧測定は一般的ですが、呼吸状態を見ることも体調管理の指標になります。呼吸状態は、パルスオキシメーター（右図）で測る血中酸素飽和度（血液中の酸素量）と脈拍でみます。96～99%が標準ですが、90%以下の場合は呼吸不全になっている可能性があります。血中酸素飽和度脈拍も体温や血圧と同じように、日頃の体調管理の指標にしてもよいかもしれません。



## ○参加者の感想

- \*マスクの違いによる効果の差を理解できました。
- \*マスクのずれない当て方でマスクに触る機会を減らせるので実践します。
- \*手洗いのポイントが分かったのでしっかり手洗いをしたいと思います。
- \*今回学んだことを他の活動でも役立たせたいと思いました。
- \*今まで気付かなかったこと、分からなかったことを事細かに教えていただき本当に為になりました。
- \*感染対策については知っていると思っていたのですが、知らないことばかりでした。先生のお話はとても分かりやすく大変勉強になりました。



## 《ボランティアの皆さまへお願い》

**活動を希望される方、住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方**は、下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局  
電話：0942-35-1525 / FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）